**Veganes Leben: "Ernährung ist keine reine Privatsache"**

**Passen Sport und Veganismus wirklich zusammen? Ja, sagt Katrin Schäfer, die ein Blog über Laufen und vegane Ernährung schreibt. Im Gespräch mit *achim-achilles.de* erklärt sie, warum sie den Verzicht auf tierische Produkte für erstrebenswert hält.**

[[](http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/bild-992304-751926.html)Zur Großansicht](http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/bild-992304-751926.html)

DPA

Veganer Supermarkt: Vegane Ernährung ist nicht nur eine Frage der Gesundheit

**Zur Person**

* 

privat

**Katrin Schäfer**, Jahrgang 1978, ist Ernährungswissenschaftlerin. Sie ernährt sich seit 2010 vegan und betreibt gemeinsam mit ihrem Lebensgefährten Daniel Roth beVegt.de, ein Blog über Laufen und vegane Ernährung. Die beiden leben in Frankfurt am Main und planen für die Zukunft, als Fitness- und Ernährungscoaches tätig zu sein.

* [**Blog Bevegt**](http://www.bevegt.de/)

**SPIEGEL ONLINE:** Frau Schäfer, wir leben in einer Hochphase des Veganismus. Gleichzeitig wird das Thema in der Öffentlichkeit kontrovers diskutiert. Warum ist das so?

**Schäfer:** Essen ist ein emotionales Thema. [Ernährung](http://www.spiegel.de/thema/ernaehrung/) hat viel mit Gewohnheiten zu tun und gibt unserem Leben Stabilität. Wenn man jemandem rät, dass er kein Fleisch mehr essen sollte, fühlt dieser sich angegriffen, schließlich stellt man seine Gewohnheiten infrage. Die Menschen scheuen sich vor solchen tiefgreifenden Veränderungen und nehmen dann eine Abwehrhaltung ein.

* **SPIEGEL ONLINE:** Treten Veganer zu sehr als Moralapostel auf?

**Schäfer:** Nein, finde ich nicht. Wenn mich jemand fragt, weshalb ich mich vegan ernähre, sage ich doch nur meine Meinung. Das Problem ist: Sobald ich einem Nicht-Veganer erkläre, dass ich mich aus ökologischen und ethischen Gründen vegan ernähre, hat er das Gefühl, ich wolle ihn belehren. Fakt ist aber auch, dass unser Lebensstil Auswirkungen auf andere hat. Wenn ich Fleisch essen will, dann muss dafür ein Tier sterben. Darüber aufzuklären ist aus meiner Sicht wichtiger, als auf persönliche Befindlichkeiten Rücksicht zu nehmen.

**SPIEGEL ONLINE:** Das Image der veganen Überzeugungstäter hat sich gewandelt. [Heute steht Vegan-Koch Attila Hildmann im Rampenlicht](http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/vegan-for-fit-interview-mit-attila-hildmann-a-858194.html). Er wird aber oft aus den eigenen Reihen kritisiert.

**Schäfer:** Attila Hildmann hat das Thema [vegane Ernährung](http://www.spiegel.de/thema/vegane_ernaehrung/) einer breiten Masse zugänglich gemacht. Er ist mit seinen Büchern sehr erfolgreich und hat einen hohen Bekanntheitsgrad. Deshalb wird er in der Öffentlichkeit als Prototyp des Veganers wahrgenommen. Er kommt aber vor allem über die gesundheitliche Seite der veganen Ernährung und sagt auch mal, dass für ihn zu einem Porsche Ledersitze gehören. Das schmerzt natürlich die Tierrechtler und Tierbefreier, die seit Jahren für ihre Ideale kämpfen. Auch viele ethisch motivierte Veganer fühlen sich dadurch in ein falsches Licht gerückt.

**SPIEGEL ONLINE:** Aber ist es denn nicht im Interesse der ethisch motivierten Veganer, wenn sich möglichst viele - egal aus welchen Gründen - ebenfalls vegan ernähren?

**Schäfer:** Ja klar. Je mehr Leute vegan leben, umso besser. Aber es ist ja so: Wenn ich die vegane Ernährung nur ausprobiere, weil sie mir als Allheilmittel gegen mein [Übergewicht](http://www.spiegel.de/thema/uebergewicht/) oder meine schlechte Haut versprochen wird, könnte ich eine Enttäuschung erleben. Und dann probiere ich eben den nächsten [Diät-Trend](http://www.spiegel.de/thema/diaet/) aus. Wenn die Leute aber die ethischen und ökologischen Auswirkungen ihrer Ernährung hinterfragen und aus diesen Gründen vegan werden, ist das meistens eine dauerhafte Entscheidung.

**SPIEGEL ONLINE:** Also geht es beim Veganismus vor allem um die Einstellung.

**Schäfer:** Ja, aber es dauert natürlich ein bisschen, bis man sich an das Leben ohne tierische Produkte gewöhnt hat. Das geht für viele nicht von heute auf morgen, aber das ist auch völlig in Ordnung. Man kann sich langsam herantasten und nach und nach immer mehr vegane Produkte und Gerichte ausprobieren. Das funktioniert viel besser als immer nur darüber nachzudenken, welche Lebensmittel man aus dem Speiseplan streicht. Die Einstellung kommt dann von selbst. Ich kenne keinen Veganer, der wieder zu seiner früheren Lebensweise zurück will.

**SPIEGEL ONLINE:** Es gibt immer mehr Spitzensportler wie [Brendan Brazier](http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/vegan-ironman-brendan-brazier-hat-extremleistungen-vollbracht-a-923358.html) oder Scott Jurek, die sich vegan ernähren. Passen Sport und Veganismus zusammen?

**Schäfer:** Auf jeden Fall. Für mich stand aber immer der ethische Aspekt im Vordergrund. Dass sich meine sportlichen Leistungen verbessert haben, war ein schöner Nebeneffekt. 2013 habe ich mich für den Boston-Marathon qualifiziert. Dafür musste ich eine Zeit unter 3:35 Stunden laufen, was für eine Hobbysportlerin nicht schlecht ist. Vegane Ernährung ist also definitiv keine Mangelernährung, wie viele denken.

**SPIEGEL ONLINE:** Aber Sie müssen doch schon darauf achten, dass Sie alle wichtigen Nährstoffe zu sich nehmen.

**Schäfer:** Ja klar, aber das muss man bei jeder Ernährungsform. Egal, ob man Fleisch isst oder vegan lebt, man kann sich immer gesund oder ungesund ernähren. Es soll auch Veganer geben, die sich fast nur von Kuchen und Fertiggerichten ernähren. Nur weil man sich vegan ernährt, lebt man nicht automatisch gesund. Man kann mit veganer Ernährung aber sehr gesund leben, und das ist das Entscheidende.

**SPIEGEL ONLINE:** Wie sieht denn Ihre Ernährung konkret aus?

**Schäfer:** Ein Großteil meiner Ernährung besteht aus Obst, Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten und grünem Gemüse wie Brokkoli, Spinat, Grünkohl. Ich versuche mich abwechslungsreich zu ernähren und immer wieder auch mal neue Lebensmittel mit verschiedenen Vitaminen, Nährstoffen und Spurenelementen in meinen Speiseplan aufzunehmen.

**SPIEGEL ONLINE:** Auch Nahrungsergänzungsmittel?

**Schäfer:** Bei veganer Ernährung nimmt man kein Vitamin B12 zu sich. Das supplementiere ich, genau wie Vitamin D in den Wintermonaten. Vitamin D produziert der Körper selbst, wenn Sonnenstrahlen auf die Haut fallen. In Deutschland steht die Sonne zwischen Oktober und März aber sehr tief. [Selbst wenn man viel draußen ist, produziert der Körper nicht genügend Vitamin D](http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/vitamin-d-mangel-wie-man-sich-schuetzen-kann-und-was-fuer-folgen-drohen-a-870828.html). Das betrifft übrigens nicht nur Veganer, sondern auch Fleischesser.

**SPIEGEL ONLINE:** Machen wir uns mit der Suche nach der richtigen Ernährungsform nicht auch ein Stück weit verrückt?

**Schäfer:** Nein. Unsere Ernährungsentscheidungen haben Auswirkungen auf andere Menschen und Tiere. Deshalb ist Ernährung aus meiner Sicht keine reine Privatsache. Außerdem geht es ja auch darum, sich gut zu fühlen. Indem ich mich so ernähre, wie es meiner Überzeugung entspricht, fühle ich mich besser und glücklicher. Insofern lohnt es sich auf jeden Fall, über die eigene Ernährung nachzudenken.

*Wissenswertes über fleischfreie Ernährung lesen Sie in Achim Achilles' E-Book:* [*"Laufen und vegetarisch leben"*](http://www.amazon.de/dp/B00DGVFKJG/ref=nosim?tag=wwwspiegelde-21)

*Das Interview führte Julia Schweinberger*